

Newsletter - Januar 2019



<https://stock.adobe.com/de/search?k=%22frohes+neues+jahr+2019%22>

Wenn du die Absicht hast, dich zu erneuern,
tu es jeden Tag.

[Konfuzius]

Liebe Mitglieder und Patienten, wir wünschen
Ihnen einen guten Start ins neue Jahr!

Kursspecials im Januar ...

Zirkeltraining für alle Mitglieder

Am **03.01.**, **10.01.** und **17.01.** könnt ihr jeweils donnerstags von 18-19 Uhr an unserm Kurs Zirkeltraining teilnehmen.

Wie? ... tragt euch einfach auf der Fläche im Kursordner dafür ein!

Viel Spaß!

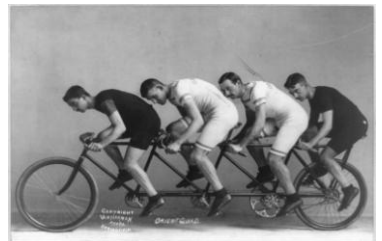
Spinning für Anfänger

Wann: am 26.01.2018

10:00 – 11:00 Uhr

Für alle die das Radeln in der Gruppe zu guter Musik schon immer mal testen wollten ...
oder noch nicht so lange dabei sind 😊

Anmeldung am Empfang!



Gesunde Energie-Bällchen

- 1 Tasse / 60 gr. Haferflocken
- ⅓ Tasse / 34 gr. Mandeln, gehackt
- ⅓ Tasse / 34 gr. Kokosraspeln
- 1 EL Leinsamen (optional)
- ½ Tasse / 111 gr. Nussbutter (Erdnussbutter oder Mandelmus)
- ¼ Tasse / 85 gr. Honig
- 1 EL Chia-Samen
- ⅓ Tasse / 50 gr. getrocknete Cranberries, grob gehackt

Zubereitung:

1. Erwärmen Sie die Haferflocken, Mandeln und Kokosnussraspeln für 8-10 Minuten in einer Pfanne ohne Fett unter ständigem Rühren für ca. 5 Minuten.
2. Das Gemisch kurz abkühlen lassen.
3. In einer mittelgroßen Schüssel die Nussbutter für 20-30 Sekunden in die Mikrowelle stellen bis sie flüssig ist. Anschließend die Haferflockenmischung hinzugeben und Leinsamen, Honig, Chia-Samen und Cranberrys in einer Schüssel hinzufügen.
4. Aus der Masse kleine Kugeln formen und diese für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.



Gut verpackt halten die Kugeln ca. 1 Woche, im Gefrierfach 3 Monate.

<https://strong-magazine.com/energy-balls-rezepte-energiekugeln-powerballs/>

Danke für die schöne Zeit mit dir ...

Liebe Nadine dein Weg hat dich zu uns geführt und wir sind sehr froh, dass du bei uns Station gemacht hast. Trotzdem wollen wir dich nicht daran hindern Neuland zu entdecken und Chancen zu nutzen.

Wir wünschen dir für deinen weiteren Weg und die kommende Zeit alles Beste und viel Glück!



Wellness-Spezial im Januar

Schulter – Nacken Massage

Gönnen Sie sich und Ihrem Nacken etwas Entspannung und genießen sie bei ruhiger Musik und warmen Öl die wohltuende Massage

30 Min. – 27,- €

20 Min. – 18,- €

Termine an der Anmeldung

